

## Литература

1. Борисенков, М. П. Динамика отдельных морфологических характеристик детей, занимающихся футболом. Межвузовский сборник научных трудов «Актуальные вопросы оптимизации тренировочных процесса в видах спорта». Смоленск, 2001. – С. 232–237.
2. Губа, В. Методология подготовки юных футболистов. Учебно - методическое пособие. М: издательство «Человек», 2015. – 184 с.
3. Селуянов, В. Н. Физическая подготовка футболистов. М. : «ТВТ Дивизион», 2004. – 192 с.
4. Сергиенко, Л. П. Комплексное тестирование двигательных способностей человека: учебное пособие. Николаев : УГМТУ, 2001. – 360 с.
5. Токарь, А. В. Использование методики определения биологического возраста человека / А. В. Токарь, В. П. Войтенко, А. М. Полюхов. – М., 1990. – 14 с.

УДК 796

## ВЛИЯНИЕ СПОРТИВНЫХ ИГР НА ФОРМИРОВАНИЕ ЛИЧНОСТИ

**Ю.В. Уласевич**

*Академия управления при Президенте Республики Беларусь*

E-mail: yuliaulasevich@mail.ru

**Аннотация.** В статье рассмотрено влияние спортивных игр с точки зрения формирования личности человека на основе мировой статистики наиболее популярных спортивных игр исходя из количества болельщиков.

**Ключевые слова:** спортивные игры, личность, спорт, психология физического воспитания.

Различные виды спорта, в том числе спортивные игры (футбол, баскетбол, гандбол, хоккей, теннис, волейбол, водное поло, хоккей на траве, бадминтон и другие), при строго определенных условиях педагогических, физиологических, психологических и других наук о росте и развитии человека, приносят пользу, как ментальному развитию личности, то есть оказывают влияние на психологию личности, так и влияют на тело человека или физическое состояние. При этом общеизвестно, что регулярные спортивные тренировки, занятия спортивными играми опосредованно способствуют развитию общей социальной дисциплины и самодисциплины личности, формированию качеств, необходимых для командной деятельности, вызывают чувство уверенности в себе и, конечно же, непосредственно количественно улучшают данные по физической подготовленности.

Изменения физического состояния выражаются в росте уровня силы, скорости, координации, выносливости, гибкости. Однако параллельно происходит рост и технического мастерства. Все это вместе с течением времени повышает самооценку у молодого человека, развивает его социальные навыки и лидерские качества, повышает устойчивость к стрессу и прививает ценности здорового образа жизни.

При регулярном стрессе из-за личных или рабочих проблем, занятия спортивными играми здоровым и контролируемым способом помогают снять нервно-психическое напряжение.

Профессиональные спортсмены в игровых видах спорта знают, что победа и поражение – это две стороны одной медали. В любой момент результат игры может быть изменен вспять, и каждый человек в разных командах в этом случае испытывает абсолютно противоположные и очень индивидуальные эмоции.

Спорт учит человека принимать поражение и двигаться дальше, ведь победа и поражение – это части жизни.

*Цель исследования* – изучить мировой рейтинг спортивных игр по количеству болельщиков, определить влияние спортивных игр на формирование личности человека.

**Материал и методы.** Теоретическими материалами по изучению психолого-педагогических особенностей влияния спорта на организм человека послужили труды Максименковой Л.И., собственные научные публикации по изучению данной проблематики. Методы исследования, применённые в данной работе – описательный и аналитический.

**Результаты и их обсуждение.** Спортивные игры – это состязания в игровой форме между двумя командами или партнёрами [1]. Самыми распространёнными видами спортивных игр являются:

Футбол (более 4 миллиардов болельщиков). Исходя из истории, данный вид спортивных игр берет свое начало в девятнадцатом веке в Англии. Однако существует мнение, что люди играли в подобные игры еще две тысячи лет назад в Китае. Причиной популярности является отсутствие дорогостоящего оборудования, так как для игры необходимы лишь мяч и поле. Отсюда следует, что любой человек вне зависимости от своего социального статуса может насладиться данным видом спорта. Наиболее популярен футбол в Европе, Центральной и Южной Америке, в Африке;

Крикет (2,5 миллиарда болельщиков). Игра наиболее популярна в Великобритании и некоторых бывших британских колониях (Индия, Пакистан и Австралия). Для участия необходимы две команды, бита и большое поле;

Хоккей (2 миллиарда болельщиков). Игра может проводиться не только на льду, но и на поле. Игра на траве характерна для Европы, Африки, Азии и Австралии. Игра на льду популярна в Канаде, США и Европе. В игре участвуют две команды, которые пытаются забросить мяч или шайбу в ворота команды противника с помощью хоккейной клюшки. В отличие от хоккея на льду, хоккей на траве обычно не предусматривает телесный контакт;

Теннис (1 миллиард болельщиков). В теннисе игроки по обе стороны натянутой сетки пытаются ударить по мячу ракеткой так, чтобы он либо пролетел мимо их противника, либо дважды отскочил на стороне противника;

Волейбол (900 миллионов болельщиков). В волейболе участвуют две команды, каждая с одной стороны приподнятой сетки. Игроки пытаются забросить мяч на землю стороны противоположной команды. Игра популярна в основном в Северной Америке и Западной Европе, в Азии и Австралии, а также в Южной Америке. В один из наиболее популярных вариантов данной игры, известный как пляжный волейбол, играют на песке по два человека в команде, в отличие от обычного волейбола, где в каждой команде шесть игроков;

Настольный теннис (875 миллионов болельщиков). Игра содержит правила большого тенниса, за исключением того, что проходит на столе с сеткой в центре и игроками с каждой стороны, пытающимися забить мяч мимо своих противников. Также известный как пинг-понг, настольный теннис возник в Англии в начале двадцатого века. Он особенно популярен в Азии, в Европе, Африке, Северной и Южной Америке;

Баскетбол (825 миллионов болельщиков). Изобретенный Джеймсом Нейсмитом, канадцем, преподававшим в школе в США в конце 19 века, в баскетбол в настоящее время играют во всем мире. В баскетболе две команды пытаются провести мяч по площадке и забросить его в поднятую сетку в форме обруча, чтобы набрать очки. Как и футбол, он особенно популярен, потому что, кроме двух корзин и мяча, требуется не так много снаряжения, и поэтому является доступным видом спорта;

Бейсбол (500 миллионов болельщиков). Бейсбол включает в себя две команды, пытающиеся отбить мяч битой между двумя белыми линиями, при этом отбивающие

бегают по ряду баз, чтобы набрать очки. Сегодня бейсбол популярен не только в США, но и в Восточной Азии и Латинской Америке. Проводится также Чемпионат Беларуси;

Рэгби (475 миллионов болельщиков). Этот вид спорта зародился в Англии и в настоящее время наиболее популярен в Великобритании, в Австралии и в Новой Зеландии. В рэгби две команды пытаются ударить, перенести или передать мяч через конечную линию, чтобы набрать очки.

Рэгби – это контактный вид спорта, в котором много борьбы, похожий на американский футбол. Но в то время, как игроки в американский футбол носят много подкладок и жестких шлемов, чтобы защитить себя, игроки в рэгби носят очень слабую защиту [2].

Занятие спортом – это намного больше, чем просто техника и подсчет очков, – это предполагает здоровое развитие личности:

Физическая и умственная подготовка. Регулярные занятия спортом могут помочь поддерживать организм в активном состоянии, независимо от возраста человека. Это имеет ряд преимуществ, начиная от контроля веса и наращивания мышечной массы до улучшения ловкости, умственных способностей и координации.

Занятия спортом позволяют стать более развитым, и способствуют улучшению психологического и физического равновесия.

Развитие дисциплины. Занятия физическими упражнениями требуют хорошей дисциплины. Именно по этой причине многие родители стремятся отдать своего ребенка в спорт в раннем возрасте.

Если ребенок увлечен спортом, он научится брать на себя обязательства, проявлять самоконтроль, быть решительным. Эти характеристики имеют большое значение не только для того, чтобы помочь детям преуспеть в спорте, но и при постановке целей в жизни [3].

Командная работа и дух товарищества побуждают работать вместе, решать проблемы и находить решения для достижения целей. Командные виды спорта помогают понять, насколько важна роль каждого члена команды и как хорошо слаженная работа команда может целостно способствовать победе.

Сила и мастерство. Занятия спортом помогают развивать силу как внутреннюю, так и внешнюю. В то время как постоянные физические упражнения помогают стать физически здоровыми, человек также становится умственно развитым, поскольку он понимает, как справляться с победами и поражениями. Это помогает развивать жизненные навыки: умения идти своим путем, мотивировать себя на то, чтобы делать любую работу еще лучше, а также не отступать, пока игроки не достигнут своей цели.

Руководство. Спорт позволяет игрокам проявлять лидерские качества. Возглавляя или соруководя командой, они понимают, как делегировать функции и полномочия, держаться в игре, мотивировать членов своей команды на победу и поддерживать игровые функции, что является искусством.

Снятие стресса. Физическая активность позволяет поднять настроение и чувствовать себя позитивно, тем самым помогая снять стресс. Когда тело человека отдается физической активности, у разума есть выход для высвобождения негативных мыслей. Занятия спортом позволяют организму вырабатывать и выделять гормоны, которые помогают бороться со стрессом и негативом [4].

Все эти пять компонентов в совокупности создают здоровую и сформировавшуюся личность на ранних стадиях, выделяя человека из масс. Наиболее влиятельные для развития личности человека факторы в зависимости от источника их возникновения представлены ниже (рисунок 1).



Рисунок 1. Психология физического воспитания [4]

**Заключение.** Таким образом, исходя из вышеперечисленных следствий влияния командных игр на организм человека, можно сделать вывод, что спорт играет важную роль в нашей жизни.

Формирование положительных качеств личности – цель любого родителя. Отсюда следует, что необходимо вносить спортивные командные игры в жизнь человека еще с раннего детства, начиная с игр во дворе, для наиболее видимого эффекта.

Все эти положительные качества повлияют на продвижение личности не только в социальной сфере, но и в профессиональной.

Спорт дает не только практическое применение всех теорий, но и укрепляет их в личности, переводя это в привычку, применяемую в повседневной жизни.

#### Литература

1. Правила спортивных игр [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://crumb.ru/marking/>. Дата доступа: 09.10.2021.

2. The most popular sports in the world [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.worldatlas.com/articles/what-are-the-most-popular-sports-in-the-world.html>. Дата доступа: 17.10.2021.

3. Максименкова, Л. И. Психолого-педагогическое сопровождение детей и подростков, находящихся в кризисной ситуации: учебно-методическое пособие / Л. И. Максименкова. – Псков: Псковский государственный университет, 2013. – 400 с.

4. Молодость. Интеллект. Инициатива: материалы IX Международной научно-практической конференции студентов и магистрантов, Витебск, 23 апреля 2021 г. / Витеб. гос. ун-т; редкол.: Е. Я. Аршанский (гл. ред.) [и др.]. – Витебск: ВГУ имени П.М. Машерова, 2021. – 521 с.

5. Влияние спорта на формирование личности [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://pandia.ru/text/80/288/81378.php>. Дата доступа: 09.10.2021.